

1ºs TRILHOS DO PERNETA – diz que é uma espécie de guia rápido

**“DA NATUREZA NADA SE TIRA A NÃO SER FOTOS, NADA SE DEIXA A NÃO SER DECADAS,
NADA SE MATA A NÃO SER O TEMPO, NADA SE LEVA A NÃO SER LEMBRANÇAS...”**

É o lema para os 1ºs TRILHOS DO PERNETA que se realizam no próximo dia 1 de Maio 2017.

NOTA: Este guia não invalida a leitura do regulamento da prova que está publicado na página da Lap2go. No caso de haver diferenças entre a informação do Regulamento e este Guia, a informação que consta no guia é a correcta.

COMO CHEGAR A CANEDO e LEVANTAMENTO DORSAIS?

O melhor é apanhar a A32 (Gaia-Oliveira de Azemeis)...Canedo fica sensivelmente a meio e tem uma saída própria. Depois de sair em Canedo, logo após a portagem, 1ª rotunda em frente, 2ª rotunda em frente, 3ª rotunda (com um barco) à esquerda (3ª saída)...andam ca.200m e já se vê a Capela da N.Sra.da Piedade no alto de uma pequena colina. A Partida será junto à Capela.

Coordenadas GPS **41°00'48.5"N 8°27'37.0"W**

O levantamento dos dorsais será feito na Escola Primária do Mirante, junto ao largo antes da Capela.

Horários para levantamento dos dorsais:

Sábado dia 29/4 – das 14 às 18.30h

Domingo 30/4 – das 10 às 13h

Dia de prova – das 6h às 8.15h

PROGRAMA DE FESTAS

8.45h – Briefing

9.00h – Partida do Trail Longo 30km

9.15h – Partida do Trail Curto 18km

9.30h – Partida da Caminhada 6km

13.30h – Cerimónia de Entrega de Prémios (se ainda não tiverem chegado todos os premiados, será atrasada até à data de chegada de todos os atletas que vão ao pódio) – (aos escalões mencionados no regulamento acrescenta troféus para as 3 melhores equipas nos 18 e 30km (contam os 4 primeiros atletas por equipa, independentemente do género e da idade).

1ºs TRILHOS DO PERNETA – diz que é uma espécie de guia rápido

PERCURSOS – DISTÂNCIAS (aprox.), ALTIMETRIA (aprox.) E ABASTECIMENTOS

Trail Longo (marcado com fitas azuis) – partida e chegada junto Capela Sr.da Piedade – aprox.31km com 1.500 D+



3 Abastecimentos líquidos e sólidos aos 8,5km, 17km e 25km.

Trail Curto (marcado com fitas brancas) – partida e chegada junto Capela Sr.da Piedade – aprox.18km com 700mD+



2 Abastecimentos líquidos e sólidos aos 6,5km e 11,5km.

Caminhada não competitiva (marcado com fitas laranja) – partida na Capela Sra.da Piedade e chegada na Ponte do Inha – 6km com 200m D+



Abastecimento sólido e líquido no final.

NOTA 1 (para a caminhada): O transfer da zona de chegada para a Capela da Sra.da Piedade será feito com autocarro – poderá haver algum tempo de espera pois o autocarro só partirá cheio. Pedimos a vossa colaboração e alguma paciência.

NOTA 2: O tempo limite para os Trilhos dos Pernetas é de 6 horas para o trail longo e 4 horas para o trail curto. Após esse tempo os atletas ainda em prova serão barrados pelos atletas vassouras.

NOTA 3: poderá haver controle de passagem em vários pontos durante os percursos dos 18 e dos 30km.

1ºs TRILHOS DO PERNETA – diz que é uma espécie de guia rápido

CUIDADOS ESPECIAIS

Existem zonas com alguma perigosidade nas quais aconselhamos cuidado – pisos irregulares, travessias de cursos de água, travessias de estradas, etc. Teremos cartazes nessas zonas para vos chamar a atenção, além de elementos da organização em alguns desses pontos críticos.

MATERIAL OBRIGATÓRIO

Boa disposição

Telemóvel e um recipiente para líquidos (**ATENÇÃO: NÃO HÁ COPOS NOS ABASTECIMENTOS**)

Aconselhamos ainda que levem líquidos e sólidos para se aguentarem entre abastecimentos, manta térmica e corta-vento.

Aconselhamos que gravem os seguintes números no vosso telemóvel caso necessitem de contactar alguém da organização durante a prova:

Carlos Cardoso – 934433841

Bruno Pinho – 911781772

Zé Alexandre – 926440506

BANHOS

Os balneários do Pavilhão de Canedo estarão à disposição dos atletas a partir das 10h. É muito simples chegar ao Pavilhão, descendo da Capela da N.Sra.da Piedade, na rotunda, devem seguir em frente, andam uns 400m, e devem cortar à direita antes do Intermarché (que aparece à esquerda). O Pavilhão fica 200m abaixo à direita, em frente a umas bombas de gasolina.

Coordenadas GPS **41°00'27.9"N 8°27'56.5"W**

CORRIDA E SOLIDARIEDADE DE MÃOS DADAS

Tal como prometido serão doados € 1 por cada atleta inscrito em bens alimentares à D.Mercado (mercado social da União de Freguesias de Canedo Vila Maior e Vale). Estamos perto dos 500 inscritos, pelo que vamos doar bens no valor de 500 €.

Além disso **decidimos doar também 20% do valor que apurarmos no Bar que teremos a funcionar durante o dia da prova**. Aproveitamos para vos convidar a tomar um cafezinho e comer uma Nata (da Pastelaria Laurita – a melhor Nata do Mundo e de Canedo também) por apenas 1 €.



1ºs TRILHOS DO PERNETA – diz que é uma espécie de guia rápido

OBRIGADO A QUEM NOS APOIA!!!!



Diva Rodrigues
Gestora Profissional de Seguros



Osteopata Certificado e Diplomado

Contactos: 910114997

E-mail: Tonyvalente81@gmail.com

Facebook: [tonyvalente81](https://www.facebook.com/tonyvalente81)

Morada: Rua do Rêgo 1, 4505-333 Fiães
Santa Maria da Feira



1ºs TRILHOS DO PERNETA – diz que é uma espécie de guia rápido

Até dia 1 de Maio para os
1ºs TRILHOS DOS
PERNETAS